

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
Университет Экономики в Быдгощи

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И
РЕАБИЛИТАЦИИ В XXI ВЕКЕ**

Коллективная монография

**MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF RECREATION
AND REHABILITATION IN THE TWENTY-FIRST CENTURY**

Collective monograph

Чита
Забайкальский государственный университет
2019

УДК 796:008:61
ББК 75.110:71.065.2:51.1(2)2
ББК Ч511.0:Ч 106.52Р
С568

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом Забайкальского
государственного университета

Рецензенты:

А. К. Серёдкин, зам. министра физической культуры и спорта
Забайкальского края

А.М. Мироманов, д. мед. н., доцент, первый заместитель министра
здравоохранения Забайкальского края

Авторы:

Б.С. Будаев, А. Бямбаа, С.В. Власова, А.Е. Далаева, С.С. Добровольский,
В.В. Дычко, Е.А. Дычко, Е.И. Кокова, С.Т. Кохан, Ю.С. Клименко,
А.Л. Крамаренко, О.В. Лимаренко, П.Ц. Марков, Т.В. Молчанова, Е.В. Намоконов,
Н.Ю. Пальчикова, В.В. Пономарев, А. Скалий, Д. Скалки, Т. Скалий, М. Формела,
Ю.Ю. Шурыгина, Н.А. Шемякина.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И

С586 РЕАБИЛИТАЦИИ XXI ВЕКА: коллективная монография / Забайкал. гос.
ун-т; под ред. С.Т. Кохана, А.Скалия. – Чита: ЗабГУ, 2019. – 324 с.: ил. – 43

ISBN:978-83-65507-27-3

ISBN:

В коллективной монографии рассмотрены актуальные вопросы
рекреационных и реабилитационных мероприятий. Отмечены разнообразные
факторы, влияющие на их успешную деятельность. Данная работа
раскрывает проблемы, поиски их решения, пути развития рекреации и
реабилитации и оценку её деятельности.

Работа предназначена для педагогов, ученых, медицинских работников,
специалистов работающих в сфере реабилитации и рекреации, студентов, а
также всех тех, кто заботится о своем здоровье.

УДК 796:008:61
ББК 75.110:71.065.2:51.1(2)2
ББК Ч 511.0:Ч 106.52:Р

ISBN:978-83-65507-27-3:

© Университет Экономики в Быдгощи

ISBN

© Забайкальский государственный
университет, 2019

Оглавление

Предисловие.....	6
Введение.....	9
Глава 1.Современные аспекты активной рекреации в XXI веке.....	18
1.1. Безопасность в контексте физического воспитания и санитарного просвещения в развитии современных обществ (Д. Скалки, М. Формела, А.Скалий).....	18
1.2. Значение социальной мобильности в безопасности жизнедеятельности и здравоохранительном воспитании (Д. Скалки, М. Формела, А. Скалий).....	34
1.3. Педагогические аспекты рекреационных мероприятий для студентов вуза (О. В. Лимаренко, В.В. Пономарев, Е. И. Кокова).....	50
1.4. Роль возрастных и половых факторов в физической культуре и охране здоровья (Д. Скалки, М. Формела, Т. Скалий).....	76
1.5. Рынок труда в физической культуре и безопасность в здравоохранении (Д. Скалки, М. Формела, А. Скалий).....	90
1.6. Стил ь жизни и физическая культура в аспекте здравоохранительного образования и безопасности жизнедеятельности (Д. Скалки, М. Формела, Т. Скалий).....	104
Глава 2. Современные аспекты реабилитации в XXI веке.....	113
2.1. Комплексная нейродинамическая коррекция в реабилитации детей с церебральным параличом (Т.В. Молчанова, С.Т. Кохан).....	113
2.2. Модель питания как определяющий фактор риска для фертильного здоровья молодых женщин (П.Ц. Марков).....	129
2.3. Новые инновационные технологии медикаментозной и физической реабилитации пациентов с диабетом 2 типа с развившейся макроангиопатией нижних конечностей (Е.В. Намоконов, Н.А. Шемякина, А.Е.Далаева).....	155
2.4. Развитие системы реабилитации в Республике Бурятия (Ю. Ю. Шурыгина, Б. С. Будаев).....	166
2.5. Реабилитация в спорте: проблемы и перспективы (С. В. Власова).....	179
2.6. Современные особенности реабилитационных мероприятий в Монголии (А. Бямбаа).....	200
2.7. Физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием нетрадиционных средств (С.С. Добровольский, Н.Ю. Пальчикова, А.Л.	288

niskim stopniem higieny. Oczywiście równolegle do wysokorozwiniętej kultury fizycznej powinny iść profilaktyka prozdrowotna oraz rozwinięty system badań kontrolnych w szpitalach czy przychodniach. Konieczne są rozwiązania systemowe, prane oraz rządowe, co wymaga całkowitej reorganizacji systemu ochrony zdrowia na poziomie rządowym – proces bardzo trudny, ale też bardzo potrzebny. Wszystkie te zagadnienia nieodzownie wiążą się z najważniejszą kwestią, tj. edukacją jako podstawą, a zarazem kwintesencją rozwoju i nieodzownym, komponentem bezpieczeństwa.

1.2. Значение социальной мобильности в безопасности жизнедеятельности и здравоохранительном воспитании

1.2. Social mobility, and safety and health education

Abstract: In the era of ubiquitous computerization of everyday life, long hours spent in front of a computer screen and telephone, the essential importance is sport, health, physical culture and every possible activity and mobility, which have a significant impact on the health of every human being. Over the years, various types of new physical activities have been promoted. More people follow fashion, wanting to be "fit", just like some celebrities. It is very important to communicate health-promoting content to children from an early age. Children need movement, it is a natural physiological need. It is worth focusing on the development of motor skills and the development of motor skills. Good health determines a better frame of mind, body immunity and also facilitates play and learning. All these elements boil down to the main factor which is human health, without which one can not realize other needs, higher order. If we talk about activity, we must also pay attention to health education, which is its inherent element. In this study, however, we consistently use the term health education, which is an inherent and key element of health promotion. On the other hand, health

issues are undoubtedly closely related to the security of citizens, because in order to be able to fully develop and function, basic conditions must be provided for, min. health and fitness.

Bezpieczeństwo, jest nieodzownym elementem, który musi zostać zaspokojony, aby móc osiągać wyższe cele życia osobistego i społecznego. Wydana w 2014 roku Strategia Bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej stanowi, że państwo w swoich działaniach ma pamiętać o sferze społecznej, a istotą działań społecznych w kwestiach bezpieczeństwa jest stworzenie bezpiecznych warunków gwarantujących obywatelom godziwe życie oraz rozwój duchowy i materialny całego narodu²⁰. Wyróżniono przy tym znaczącą rolę jaką w kształtowaniu bezpieczeństwa odgrywa edukacja dla bezpieczeństwa, która służy zdobywaniu przez obywateli wiedzy i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa. Realizuje te działania szkolnictwo powszechne i wyższe, centralne i lokalne oraz instytucje państwowe i stowarzyszenia, a także organizacje pozarządowe. Priorytetem jest podnoszenie świadomości społecznej w kwestii zrozumienia zagrożeń dla bezpieczeństwa oraz kształtowanie w nich kompetencji pozwalających celowo i racjonalnie reagować na nie²¹.

Kwestie zdrowia, właściwego poziomu opieki zdrowotnej i prawidłowo funkcjonującego systemu opieki zdrowotnej wpisują się w szeroko określane pojęcie bezpieczeństwa. We współczesnych czasach, w dobie cyfryzacji, aktywność społeczna stoi pod znakiem zapytania. Dzieci już od najmłodszych lat podążają za technologią i nowymi wynalazkami, tablety, smartfony nowej generacji powodują, iż w obecnym czasie większość ludzi spędza czas głównie przed ekranem, co bardzo niekorzystnie wpływa na stan rozwoju fizycznego, a prawidłowy rozwój i

²⁰ Strategia Bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej, <https://www.bbn.gov.pl/ftp/SBN%20RP.pdf> (dostęp 30.10.,2018 r.), s. 38.

²¹ Strategia ..., s. 39.

zdrowie fizyczne stanowią potencjał zdrowotny społeczeństwa. „Dzisiejszy styl życia zupełnie odbiega od uwarunkowań genetycznych człowieka, stąd następuje, coraz to większy rozłam pomiędzy ludzką fizjologią, a tym, w jaki sposób traktujemy swoje ciało”²². Nie wszystko jest jednak stracone. Z biegiem lat promuje się różne rodzaje nowych aktywności fizycznych. Więcej ludzi idzie za modą chcąc być „fit”, tak jak niektóre gwiazdy. Bardzo ważne jest przekazywanie treści o charakterze prozdrowotnym dzieciom od najmłodszych lat. Dzieci potrzebują ruchu, jest to naturalna potrzeba fizjologiczna. Warto skupić się nad rozwojem motoryki i rozwijaniem umiejętności ruchowych. Dobry stan zdrowia warunkuje lepsze samopoczucie, odporność organizmu, a także ułatwia zabawę i naukę. Wszystkie te elementy sprowadzają się do głównego czynnika jakim jest ludzkie zdrowie, bez którego nie można realizować innych potrzeb, wyższego rzędu.

Ruchliwość społeczna

Ruchliwość społeczną zdefiniował w 1927 roku Pitirim Sorokin, który twierdził, że jest nią każda zmiana pozycji w strukturze społecznej i jest ona aktualna do dzisiaj. Zdefiniował on ruchliwość społeczną jako „fenomen przemieszczania się jednostek w obrębie przestrzeni społecznej”²³. Autor wyróżnił jednocześnie dwa podstawowe rodzaje ruchliwości społecznej:

- horyzontalną - przemieszczanie jednostek z jednej grupy do drugiej, usytuowanej na tym samym poziomie;
- wertykalną - przejście jednostki z jednej warstwy społecznej do drugiej, powiązane ze zmianą jej statusu społecznego.

Wertykalna inaczej pionowa ruchliwość społeczna może występować w postaci awansu społecznego lub przeciwnie, jako degradacja społeczna.

²² M. Bierkus, Nordic Walking jako jedna z form aktywności fizycznej osób w wieku 50 plus (praca licencjacka), PWSZ Koszalin, 2015.

²³ P. A. Sorokin, Social and Cultural Mobility, The Free Press of Glencoe 1959.

Te trendy społeczne muszą zostać odniesione do całego społeczeństwa, tworząc ruchliwość ekonomiczną, polityczną, zawodową itp. Jednocześnie mamy do czynienia z sytuacją, gdy poszczególne jednostki wchodzi do wyższej warstwy społecznej lub grupa zmienia swe miejsce w przestrzeni społecznej. Sorokin wprowadził również dwa wskaźniki opisujące pionową ruchliwość społeczną:

- Intensywność pionowej ruchliwości społecznej - liczba warstw, które przeszła jednostka w danym okresie,
- Powszechność pionowej ruchliwości społecznej - liczba osób, które zmieniły swoją pozycję społeczną w danym okresie.
- Dzięki połączeniu danych o intensywności i powszechności uzyskuje się sumaryczny indeks pionowej ruchliwości społecznej. „Stratyfikacja społeczna o tej samej wysokości i profilu może posiadać różną strukturę wewnętrzną, wywołaną różnicami w intensywności i powszechności poziomej i pionowej ruchliwości społecznej. Teoretycznie mogłoby istnieć stratyfikowane społeczeństwo, w którym pionowa ruchliwość społeczna równałaby się zero”²⁴. Autor wprowadził również dwa wskaźniki opisujące pionową ruchliwość społeczną:

- intensywność pionowej ruchliwości społecznej (inaczej dystans społeczny) - liczba warstw, które przeszła jednostka w danym okresie,
- powszechność pionowej ruchliwości społecznej - liczba osób, które zmieniły swoją pozycję społeczną w danym okresie.

Opisując ruchliwość społeczną musimy omówić aktywność fizyczną jak i formy aktywności do których zaliczamy ruch. Podstawowymi formami i środkami oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego w procesie kształcenia i wychowania fizycznego w przedszkolu są:

- zabawy i gry ruchowe, które są one formą działalności ruchowej, która jest charakterystyczna dla wieku przedszkolnego; to forma najbardziej

²⁴ Tamże,

odpowiadająca potrzebom dziecka, wynikająca z właściwości jego rozwoju; wielka ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania wysuwają je na pierwsze miejsce w pracy z małymi dziećmi; zabawy ruchowe wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie; ćwiczą sprawność ruchową i doskonałą takie elementy, jak: chód, bieg, podskok, rzut, wspinanie, włożenie, pokonywanie przeszkód itp.; podnoszą przy tym stan zdrowotny, stwarzają najlepsze warunki do czynnego wypoczynku; rozległa i wszechstronna skala różnorodnych ruchów, bogaty materiał specjalnych rodzajów zabaw pozwala prowadzić je w ciągu całego roku na wolnym powietrzu, przy pełnym wyzyskaniu powietrza, wody i słońca — najpotężniejszych czynników hartowania; zabawy ruchowe utrwalają wiele pojęć i wiadomości, kształtują nawyki kulturalne, pozytywne cechy charakteru, a w szczególności świadomą dyscyplinę, karność oraz umiejętność współżycia i współdziałania w zespole dziecięcym; za pomocą zabawy rozwijamy spostrzegawczość, orientację w przestrzeni, umiejętność oceny odległości i kierunku, poznawanie stosunków liczbowych, rozpoznawanie barw czy też kształtów itp.; dominuje w nich duża swoboda działania i możliwość wyboru rozwiązań ruchowych, co daje okazje do wszechstronnego i wielokierunkowego wpływania na organizm, podnoszenia jego sprawności i wydolności,

- ćwiczenia gimnastyczne - decydują o formowaniu się prawidłowej postawy ciała. Stanowią główny zabieg profilaktyczny zabezpieczający przed powstawaniem zniekształceń postawy w ustalających się krzywiznach kręgosłupa oraz są jedynym środkiem korekcyjnym terapeutycznym w przypadku już zaistniałych jakichkolwiek odchyłeń w statyce ciała,

- pływanie - jest sportem uniwersalnym, warunkującym wszechstronnie harmonijny rozwój całego aparatu ruchowego, zwłaszcza siły mięśni, wzmacnia układ nerwowy i oddechowy oraz sercowo – naczyniowy; pozytywnie działa również na wygląd skóry; dzięki głębokim

oddechom zwiększa się pojemność życiowa płuc. Wzmocnieniu ulegają mięśnie klatki piersiowej; pływanie pobudza wzrost, korzystnie oddziałuje na kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa, stanowi również doskonałe ćwiczenie korekcyjne; pływanie traktowane jest także jako odpoczynek, odprężenie, odciążenie dla kręgosłupa, stanowi doskonały i bardzo potrzebny relaks,

- ćwiczenia i gry terenowe - zabawy terenowe uczą orientacji i swobodnego poruszania się w terenie, pokonywania przeszkód poprzez racjonalne stosowanie naturalnych czynności ruchowych: biegu, skoku, pełzania, wspinania; uwrażliwiają na piękno przyrody, pobudzają zainteresowanie otaczającym światem przyrody i nie tylko,

- sporty zimowe - sporty zimowe stymulują i modyfikują prawidłowy rozwój fizyczny i psychomotoryczny dziecka; są one bardzo korzystne dla zdrowia i psychicznego odprężenia; uczą zaradności, odwagi, wytrwałości, wiary we własne siły i możliwości; wyzwalają w dzieciach radość oraz postawę koleżeńskości; pozwalają zaspokoić naturalną potrzebę i chęć ruchu; dają okazję do rozładowania napięć emocjonalnych, są symbolem swobody i radości.

Wyżej wymienione formy aktywności ruchowej powinny przejawiać się w stosowaniu zabaw, gier i ćwiczeń zarówno na powietrzu jak i w pomieszczeniu zamkniętym. Zarówno z przyrządami jak i bez nich, z zastosowaniem współzawodnictwa lub bez. W czasie zajęć powinien wystąpić zarówno wysiłek dynamiczny jak i statyczny, swobodna działalność dzieci rozwijająca ich samodzielność oraz ruchy naśladowcze, które odpowiadają również naturze dziecka. Przeżywanie ruchu, ciekawość świata, radość twórczego działania ruchowego, zdobywania jak najwięcej różnorodnych doświadczeń psychomotorycznych w różnych warunkach i okolicznościach – to fundamenty zdrowia i rozwoju osobowości dziecka. A. Gąsiorowski twierdzi, że „Wpływ ćwiczeń i aktywności fizycznej na aparat

ruchu: utrzymanie właściwego rozwoju morfologicznego, rozwój tkanki mięśniowej zgodnie z wiekiem, rozwój aparatu kostno-stawowego zgodnie z masą ciała, rozrost tkanki mięśniowej na potrzeby pracy fizycznej, poprawę koordynacji mięśniowo-nerwowej, poprawę współczynnika pracy użytecznej, ekonomiczne przemiany metaboliczne podczas wysiłku, utrzymanie właściwego metabolizmu koniecznego dla zachowania odpowiedniej przemiany materii, zapobieganie schorzeniom układu ruchu, fizjologiczna rekrutacja włókien mięśniowych zgodnie z rodzajem pracy fizycznej.”²⁵

Różne formy ruchliwości społecznej

Do ruchliwości społecznej wśród młodzieży i dorosłych możemy zaliczyć niektóre aktywności, które wykonują dzieci oraz wiele innych, których przedszkolaki jeszcze nie potrafią wykonać lub są dla nich większym wyzwaniem. Do form aktywności społecznej zaliczamy takie jak:

- bieganie - jest tą formą aktywności fizycznej, która wydaje się dla człowieka najbardziej naturalna. Marsz, powolny jogging czy szybki bieg to ćwiczenia, których podejmujemy się od dziecka. Nic więc dziwnego, że to właśnie na tę aktywność decyduje się duże grono osób, chcących zachować kondycję na długie lata. Regularnie uprawiany jogging ma wiele zalet. Wpływa na wzmocnienie odporności oraz wytrzymałości organizmu, dzięki czemu stajemy się silniejsi i bardziej zahartowani. Przeciwdziała także poważnym chorobom oraz dolegliwościom takim jak zawały serca, depresja, nerwica, cukrzyca. Podczas biegania wydzielają się hormony szczęścia, czyli endorfiny, które sprawiają, że bieganie jest nie tylko dobre dla zdrowia, ale także sprawia prawdziwą przyjemność. Niestety, jogging nie jest sportem bezinwazyjnym, złe przygotowanie do niego może zakończyć się poważnymi

²⁵ A. Gąsiorowski, Społeczne funkcje wychowania zdrowotnego w teorii i praktyce europejskiej pedagogiki, pod red. Janusza Czerwińskiego, Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn, 2004.

kontuzjami. Musimy pamiętać, że tak samo ważne jak technika biegu, jest odpowiednie obuwie, a także rozgrzewka przed i rozciąganie po treningu,

- jazda na rowerze - świetna forma rekreacji. To dobry sposób na aktywny odpoczynek dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów. Jest to jednocześnie aktywność fizyczna, jak i sposób na przemieszczanie się, z tego też powodu jest tak bardzo popularna. Pozwala ona na poprawę sylwetki oraz kondycji. Regularne korzystanie z roweru pomaga pozbyć się niechcianych kilogramów, skutecznie rozprawia się z cellulitem oraz poprawia krążenie krwi w żyłach, czyli zapobiega żylakom. To doskonały sposób na redukcję stresu. Jazda na rowerze wzmacnia serce, obniża poziom złego cholesterolu oraz pozytywnie wpływa na kręgosłup,

- pływanie to jedna z ulubionych aktywności ruchowych Polaków, choć mało kto uprawia ją regularnie. Zazwyczaj zażywamy pływania w okresie letnim, podczas wakacji. Warto jednak zaprzyjaźnić się z tą dyscypliną na cały rok. Pływanie wpływa głównie na poprawę metabolizmu, wysmuklenie sylwetki oraz wzmocnienie odporności. Dodatkowo, sport ten zwiększa pojemność płuc, pozytywnie wpływa na ukrwienie skóry, pomaga zwalczyć cellulit oraz doskonale relaksuje, dlatego polecany jest osobom zmagającym się z przewlekłym stresem. Coraz częściej na basenach wprowadzany jest także aqua aerobik, więc mogą na basen uczęszczać osoby, które nie potrafią pływać wyczynowo,

- squash jest formą aktywności fizycznej, która angażuje całe ciało. Nic zatem dziwnego, że umożliwia spalenie w ciągu godziny nawet do 800 kcal, poprawia pracę układu krwionośnego i oddechowego, a przede wszystkim redukuje tkankę tłuszczową. Squash jest sprzymierzeńcem osób dążących do uzyskania idealnie smukłej sylwetki. Trening poprawia samopoczucie i dodaje energii, a przy tym zwiększa ogólną sprawność organizmu,

- tenis wymaga dobrej kondycji, ale cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i wśród dorosłych. Poza tym, że umożliwia uzyskanie i utrzymanie prawidłowej wagi, wspomaga pracę układu krążenia oraz układu oddechowego. Tenis jest też dobrym sposobem na zapobieganie chorobom serca i układu krwionośnego, osteoporozie, otyłości cukrzycy,

- jazda na rolkach efektywnie wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz poprawia kondycję ruchową. Zaletą tej formy aktywności jest to, że nie obciąża ona stawów w takim stopniu, jak bieganie.

- w ciągu ostatnich kilku lat modne stały się także takie aktywności jak: Nordic walking - aktywność fizyczna wykonywana za pomocą specjalnych kijków, popularna zwłaszcza wśród osób starszych osób. Jest to połączenie marszu oraz narciarstwa biegowego. Najważniejsze w tej dyscyplinie są kije, czyli jedyny sprzęt, jaki potrzebujemy, aby zacząć uprawiać ten sport. Drugą istotną rzeczą jest technika chodzenia z kijkami. Nie jest bowiem obojętne, jak będziemy stawiać kroki czy w jaki sposób będziemy się o kije opierać. Trening nordic walking pozytywnie wpływa na rozwój kondycji oraz odporności organizmu. Dodatkowo, dzięki kijkom i przy odpowiedniej technice ich używania odciążamy stawy.

Modne staje się również morsowanie, które posiada mnóstwo prozdrowotnych zalet oraz daje bardzo pozytywne efekty sportowe. Współcześni lekarze porównują morsowanie do krioterapii stosowanej, np. w stwardnieniu rozsianym. Podczas zanurzenia w lodowatej wodzie dochodzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych. Krew dociera głębiej i poprawia krążenie w narządach wewnętrznych i tkankach znajdujących się w naszym ciele.

To powoduje szereg nieocenionych w swej wartości korzyści zdrowotnych:

- zwiększenie odporności organizmu,

- zahartowanie ciała,
- poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego,
- poprawa krążenia, lepsze ukrwienie skóry,
- szybsza regeneracja i odżywienie organizmu,
- pomoc przy chorobach dermatologicznych i alergicznych.²⁶

Wiele osób uprawia również crossfit - program treningu siłowego i kondycyjnego, który opiera się na wzroście dziesięciu najważniejszych zdolności siłowych. Podczas ćwiczeń rozwija się siłę i masę mięśni, aby wzmocnić siłę ruchu mięśni. Wykonanie ćwiczeń crossfit następuje w sposób intensywny, bez czasu na przerwę. W crossfit ćwiczy się jednocześnie podnoszenie ciężarów, sprawność atletyczną, odporność. Wyrabia odporność krążeniową oraz oddechową, siłę i wytrzymałość mięśni, rozciągliwość, szybkość, sprawność, psychomotorykę, równowagę i precyzję.

Zumba - w kolumbijskim slangu oznacza „baw się i ruszaj”, a tak naprawdę to innowacyjna forma fitness zainspirowana latynoskimi rytmami – nie tylko taniec, nie tylko aerobik, to Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Na format zajęć składają się szybkie i wolne ruchy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla fitness, ale przede wszystkim zumba to świetna zabawa. Uczestnicy treningu często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak intensywnie ćwiczą. Nieskomplikowane kroki taneczne, urozmaicone kombinacje ruchów i energiczna muzyka stwarzają atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywają nas do zabawy. Można wymienić kilka rodzajów tych ćwiczeń:

- Zumba Basic to podstawowa technika Zumby, regularna forma, z której czerpie się fundamenty do tworzenia coraz to nowszych odmian.

²⁶ http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/morsowanie-zalety-lodowatych-kapieli-jak-zaczac-morsowanie_46273.html.

Instruktorzy starają się, by ćwiczenia przy latynoskich rytmach przypadły do gustu jak największemu gronu amatorów fitness,

- Zumba Toning – trening wolniejszy, wytrzymałościowy, nastawiony na modelowanie sylwetki oraz rzeźbienie mięśni całego ciała. W tej odmianie można również wykorzystać hantle, które doskonale wspomagają ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym,

- Zumba Gold – zajęcia przeznaczone dla osób starszych o obniżonej sprawności fizycznej. Kroki są łatwiejsze, układy mniej intensywne,

- Zumbatomic – to pierwszy fitness dla dzieci. Specjalnie dla nich stworzono dwie grupy wiekowe. W pierwszej, obejmującej dzieci 4- 8- letnie dominują głównie gry, zabawy oraz nauka rytmiki. Dzieci starsze, mające ok, 12 lat uczą się tradycyjnej Zumby,

- Zumba Aqua – zajęcia w wodzie skierowane nie tylko do osób, które uwielbiają basen, ale także do tych, które przechodzą rehabilitację lub mają problemy zdrowotne, np. z kręgosłupem.

Innymi rodzajami aktywności fizycznej, które pozytywnie wpływają na organizm, są między innymi:

- Ćwiczenia aerobowe nazywane również ćwiczeniami tlenowymi skutkują przyspieszeniem oddechu i przyspieszeniem rytmu pracy serca. W wyniku wykonywania tych ćwiczeń serce i płuca pracują szybciej, stają się dzięki temu sprawniejsze, a do mięśni i wszystkich narządów ciała dopływa znacznie więcej krwi niż zazwyczaj. Dodajmy, iż jest to dobrze natleniona krew, ćwiczenia te dotleniają więc cały organizm. Ćwiczeń aerobowych nie należy mylić z popularnym aerobikiem, a ćwicząc regularnie przez mniej więcej trzy godziny w tygodniu poprawiamy wydajność serca. Wzmacniamy je, poprawiamy pracę mięśni i zmniejszamy zagrożenia chorobami układu sercowo – naczyniowego. Pozytywnie regulujemy gospodarkę cholesterolową i stymulujemy kości dzięki czemu wzmacniamy je i chronimy

przed urazami. Regularne ćwiczenie aerobów sprzyja też obniżeniu ciśnienia krwi, a poza tym doskonale odchudza.

- Ćwiczenia anaerobowe - rodzaj ćwiczeń będących przeciwieństwem ćwiczeń opisanych powyżej. Są one ćwiczeniami beztlenowymi. A polegają na bardzo intensywnym, choć krótkim, wysiłku, w trakcie którego do krwi nie trafia więcej tlenu, bo organizm nie jest zwyczajnie w stanie dostarczyć niezbędnych ilości. Ćwiczenia anaerobowe to np. bardzo szybki sprint czy podnoszenie ciężarów. Ćwiczenia te należy skracać do niezbędnego minimum z uwagi na to, że zbyt długi niedobór tlenu może skończyć się źle dla organizmu.

- Ćwiczenia anaerobowe są w zasadzie dla osób, które wyczynowo uprawiają jakiś sport. Pomagają osiągać lepsze wyniki, ale nie mają wpływu na poprawę zdrowia.

- Ćwiczenia oporowe podobnie jak ćwiczenia tlenowe poprawiają metabolizm. Ale przede wszystkim kształtują masę mięśni, zwiększają ich siłę, poprawiają też wytrzymałość i mięśni i kości. Ćwiczenia te wykonujemy na co dzień w naszym życiu (pod warunkiem, że się choć trochę ruszamy). Są one nam niezbędne, to ćwiczenia fizjologiczne pod warunkiem, że nie zaczniemy forsować ciała w celu wypracowania nie wiadomo jakich osiągnięć. Ćwiczeniem oporowym jest noszenie ciężarów (np. toreb z zakupami), wchodzenie po schodach, a nawet tak prozaiczne czynności jak kładzenie się spać czy poranne wstawanie z łóżka.

- Ćwiczenia izometryczne - to kolejny rodzaj ćwiczeń, o których pewnie niejeden z was słyszał. Ćwiczenia te polegają na zmuszaniu mięśni do skurczu bez jednoczesnego ruchu w stawach. Włókna mięśniowe w trakcie ćwiczeń izometrycznych zachowują więc tę samą długość. Ćwiczenia tego typu rzadko wykonujemy na co dzień (np. naciskając coś bez zmiany położenia kończyn). Są one zazwyczaj traktowane jako podstawa rehabilitacji. Mimo wszystko od czasu do czasu warto zafundować sobie

trening izometryczny. Choćby dlatego, że jest to rodzaj ćwiczeń o minimalnych wymaganiach. Nie wymaga miejsca ani czasu, ćwiczenia izometryczne można wykonywać niejako przy okazji innych zajęć.

- Ćwiczenia rozciągające polegają na ćwiczeniu giętkości. To delikatne rozciąganie, dzięki któremu można poprawić jakość i pracę mięśni (pozbyć się przykurczów). Dodatkowo pomagają zwiększyć nieco zakres ruchu w stawach rozciąganych kończyn bądź innych części ciała. Ćwiczenia rozciągające wydłużają tkankę łączną, działają mniej intensywnie niż jakikolwiek inny rodzaj ćwiczeń tym niemniej na pewno prowadzą do poprawy sprawności całego organizmu. Ćwiczenia tego typu polecane są osobom starszym (z umiarem!) i często wykorzystuje się je w rehabilitacji i leczeniu wad postawy²⁷.

Aktywność sportowa i zdrowotna

Wszystkie wyżej wymienione aktywności fizyczne bardzo pozytywnie wpływają na zdrowie i kondycję. Jest to wszystko potrzebne, aby długo cieszyć się sprawnością fizyczną i zdrowiem. Ażeby pielęgnować edukację zdrowotną należy przyjrzeć się statystykom i ćwiczyć regularnie, ponieważ obecnie większość nie spędza aktywnie wolnego czasu. Aktywność warunkuje zaspokajanie wszystkich imperatywności człowieka. Według G. Orzechowskiej szczególnie ważne dla osób starszych są następujące rodzaje aktywności:

- domowo-rodzinna (rozumiana jako wykonywanie różnych czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego i z życiem najbliższej rodziny),
- kulturalna (jest przejawem miejskiego stylu życia i dotyczy np. czytelnictwa, oglądania telewizji, korzystania z instytucji kulturalnych, klubów seniora),

²⁷ <https://zdrowikon.pl/podzial-cwiczen-rodzaje-aktywnosci-fizycznej-ich-zalety-wady-i-wplyw-na-organizm/>

- zawodowa (odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka, zaspokajając potrzebę uznania, użyteczności, przydatności; ułatwia samookreślenie kulturowe, poprawia samopoczucie),

- społeczna (najczęściej uczestniczą w niej osoby, które wcześniej wyróżniały się aktywnością działacza w danym środowisku; najslabiej rozpowszechniona wśród osób starszych),

- edukacyjna (pomaga człowiekowi starszemu na ciągłe doskonalenie siebie, umożliwia ćwiczenie umysłu, poznawanie nowych zagadnień, ludzi),

- religijna (w wieku starszym wzrasta znaczenie religii i uczestniczenie w obrzędach religijnych),

- rekreacyjna (osobom starszym potrzebny jest ruch fizyczny, wypoczynek oraz wykonywanie ulubionych zajęć dla własnej przyjemności).

Aktywnością możemy więc nazwać nawet codzienne czynności, które wykonujemy w domu, w pracy, na ulicy, tj. przygotowanie posiłku, sprzątanie, robienie zakupów itp. Można też powiedzieć, że aktywność to inaczej zaspokajanie potrzeb bytowych, zarówno biologicznych jak i społecznych. Aktywność jest ważna na każdym etapie życia jednostki. Jednak w przypadku starości determinuje w sposób szczególny jakość, satysfakcję i kondycję życia seniora.

Edukacja zdrowotna

Jeżeli mówimy o aktywności to musimy również zwrócić uwagę na wychowanie zdrowotne, które jest jej nieodłącznym elementem. Zatem wychowanie zdrowotne zdaniem Demela jest „integralną częścią składową kształtowania pełnej osobowości, a polega ono na: wytwarzaniu nawyków bezpośrednio lub pośrednio związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia fizycznego i psychicznego; wyrabianiu odpowiednich sprawności; nastawieniu woli i kształtowaniu postaw umożliwiających stosowanie zasad higieny, skuteczną pielęgnację, zapobieganie chorobom i leczenie; pobudzaniu pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia przez

epizodyczne i systematyczne wzbogacanie i pogłębianie wiedzy o sobie, a także o prawach rządzących zdrowiem publicznym”²⁸. W niniejszym opracowaniu jednak konsekwentnie używamy pojęcia edukacja zdrowotna, która stanowi nieodłączny i kluczowy element promocji zdrowia. Ma ona charakter interdyscyplinarny, stąd konieczne jest dotarcie do wielu pozycji literatury z różnych obszarów takich, jak: pedagogika, psychologia, socjologia, medycyna i inne. W zakres kompetencji nauczycieli do prowadzenia edukacji zdrowotnej wpisano zdobywanie i poszerzanie wiedzy z zakresu zdrowia i czynników go determinujących. Według Woynarowskiej zaś edukacja zdrowotna jest całościowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych oraz w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki²⁹. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), mówi, że "zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie wyłącznie brakiem choroby lub niedomagania". Do tych pojęć powstały liczne uzupełnienia mówiące między innymi, że zdrowie to wartość, dzięki której możliwy jest rozwój społeczny i ekonomiczny, ponieważ jest to dobro, które pozwala na prawidłowy rozwój owych społeczeństw gwarantując im szeroki rozwój materialny i kulturowy, tym samym zapewniając wysoki poziom życia, jest niezbędnym środkiem, a nie celem do codziennego życia³⁰. Zgodnie z zaleceniami American Collage of Sport Medicine i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby zdrowe, dorosłe, w przedziale wiekowym 18–65 lat, powinny podejmować aktywność: umiarkowaną, przez przynajmniej 30 minut, 5 dni – w tygodniu lub bardzo intensywną, przez przynajmniej 30 minut, 3 dni w tygodniu. Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w

²⁸ Demel M. Pedagogika zdrowia. WSiP, Warszawa, 1980.

²⁹ Woynarowska B. 2007. Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa

³⁰ <https://www.bryk.pl/wypracowania/pozostale/medycyna/15244-wychowanie-zdrowotne.html>

przynajmniej 10-minutowych rundach oraz może się składać z połączenia okresów umiarkowanych i intensywnych. Zaleca się także uwzględnienie dwa lub trzy razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i wytrzymałość. Według najnowszych zaleceń dolny pułap określający wysoki poziom aktywności fizycznej (wg metodologii IPAQ) stanowi odzwierciedlenie prozdrowotnej dawki aktywności fizycznej (HEPA), a zatem ma pozytywny wpływ na stan zdrowia człowieka. Jeżeli przyjmiemy to stanowisko, prawie dwie trzecie Polaków (60%) i Europejczyków (67%) nie spełnia tych rekomendacji³¹.

Podsumowanie

Na zakończenie rozważań dotyczących form aktywności fizycznej w procesie ruchowości społecznej różnych grup zawodowych można stwierdzić, że cywilizacja konsumpcji jest zjawiskiem złożonym. Z jednej strony niesie za sobą postęp – najnowsze osiągnięcia nauki i techniki, z drugiej natomiast ograniczenia – nadmiar informacji i środków jej przekazu, izolacji człowieka od środowiska naturalnego. Stwarza także sztuczne, pobudzane przez reklamę potrzeby, wzory życia nastawione na hedonizm, ekscytację, doświadczanie przyjemności za wszelką cenę. Należy jednak pamiętać, że ruchliwość i aktywność jest ważnym filarem nie tylko zdrowia, ale też szeroko rozumianego bezpieczeństwa zdrowotnego oraz społecznego.

³¹ World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health 2010, http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf